

新さっぽろ
町内会

8月資源回収日 のお知らせ

◎8月12日(土) 8時30分まで

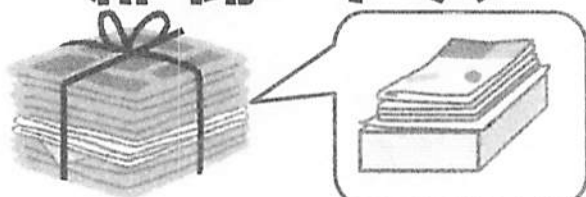
・アルミ缶	・ビール、コーヒー、ジュース等
・金属	・鍋(鉄、アルミ、銅製)、フライパン、アルミホイール
・新聞	・折込チラシ ・宅配や美容室等のチラシ ・会社、学校からのプリント、コピー用紙
・雑誌	・通販カタログ、パンフレット ・広報さっぽろ等の冊子・使用済ノート等
・ダンボール	・箱に差込まず全てたたんで紐で縛る
・紙パック	・箱を開いて洗い紐で縛る
・びん	・ビール瓶(国内メーカー)

◎出す所

- ・マンション等は、ゴミステーション横
- ・戸建て住宅は、玄関前歩道

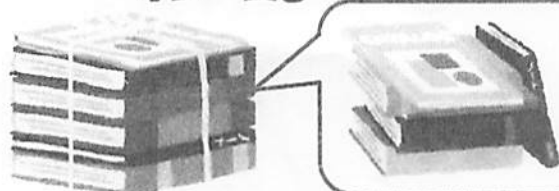
紙類

新聞・チラシ



折込等のチラシやコピー用紙も一緒に出してください。

雑誌・本



一般書籍・教科書・ノート・カタログ・パンフレット類も一緒に出してください。

町内会資源回収活動にご協力を！！

・毎週金曜日のゴミ収集日に、アルミ缶が相当数捨てられていますので、努めて町内会の資源回収日に出していただき、町内会の資源回収活動にご協力下さい。

・昨年の町内会資源回収活動の実績⇒年間約1.5万円(古新聞1.1万余、アルミ缶0.4万)で、市から資源回収実績に応じた奨励金は約5.0万円となっています。

8月 お知らせ

(令和5年7月23日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム 夏休みお楽しみ三世代交流

- 1 日 時 8月11日(金曜日) 10時～12時
 - 2 場 所 新さっぽろ東公園
 - 3 お子さん・お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん
- ① 服装は身軽で動きやすいもの、靴はかがとの低いもの
 - ② お菓子(お子様)・アイスクリーム(参加者全員)を用意します
 - ③ どなたもすぐに参加できます。多数の参加をお待ちしています

*マスク着用で参加をお願いします

手 芸 サークル

- 1 日 時 8月19日(土) 13時～15時
- 2 場 所 厚別老人福祉センター
- 3 内 容 犬のぬいぐるみ

生地 35×40 cm

裁縫道具

- 4 問い合わせ かのまた 鹿股 (☎ 892-1643) 川島 (090-1524-4266)

夏休み子供ラジオ体操

新さっぽろ町内会 総務部

1 期 間（夏休み中）

※ 7月26日（水）～8月20日（日）

2 時 間

※ 午前6時30分

※ ～午前6時40分

3 場 所

※ 新さっぽろ東公園

4 その他

※ 子供さん（小学6年生以下）には
最後の日（8月20日）に、ごほうび
があります。

※ 大人の方も、元気な子供さん達
と体操を楽しんで下さい

※ 雨天の場合は、中止します

※ マスクの着用は自由です

照会先 勝 田（電話600—8810）

田 中（電話895—8061）

林 （電話896—6406）

“さわやかサロン開催のご案内”

令和5年7月23日

新さっぽろ町福祉部

新さっぽろ町内会では高齢者福祉活動の一環として平成26年にお一人暮らしの方、65歳以上の方を対象にサロンを開催して10年目になりました。その後楽々ヨガを始め月に2回の予定で開催しています。



楽々ヨガ



七夕飾り

記

1 対象 新さっぽろ町内会会員 高齢者（65歳以上）

2 8月の予定

1) さわやかサロン 貯筋体操 ゲーム など

納涼 “坊主めくり大会”

今月の運だめし 楽しみましょう！！

ア 日時 5日（土）10時～12時

厚別老人福祉センター 教養室

イ 参加費 無料

2) 楽々ヨガ おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

ア 日時 20日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

イ 参加費 100円

*サロン、ヨガではマスク着用と飲物持参をお願いします。

3) 秋の日帰り旅行については計画が決まり次第お知らせします。

10月中旬を考えています。

連絡先 樋田（TEL 894-5126）

“ 児童の交通安全啓発について ” (お願い)

新さっぽろ町内会 安全部

新さっぽろ町内会は、交通安全運動の一環として、町内会のひばりが丘小学校通学児童の登校時の交通安全を図るため、町内会の有志をもって交通安全街頭啓発をしています。4月の新学期5日間で延40数名、5月連休明け12名の方々のご協力を頂きました。



引続き、夏休み明けに下記の要領で交通安全啓蒙活動を計画しましたので、ご協力をお願いします。

記

1. 日時 8月21日(月) 22日(火)

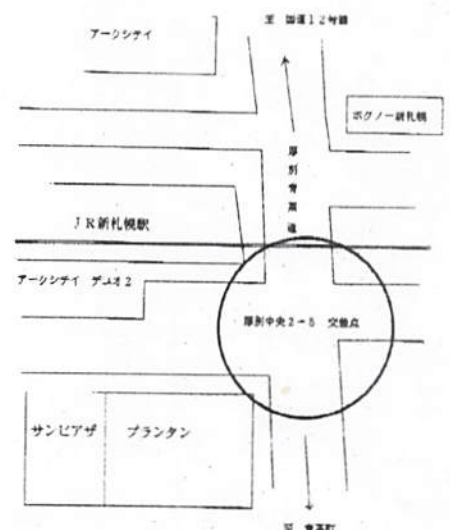
毎日 7時40分から8時15分

(地下鉄4番入口周辺に7時35分集合して下さい)

2. 場所 厚別青葉通

厚別区厚別中央2条5丁目交差点周辺

3. 活動要領 交差点の交通信号に応じた交通ルールの啓蒙





4年2組は、
5時間目授業の公
開がありますの
で、14:25に
下校となります。





ひばりが丘

学校だより

(令和5年度 第3号)

令和5年6月1日発行

札幌市立ひばりが丘小学校

郷土愛をコミュニティ・スクールへ

校長 小松 直毅

5月27日の運動会は、晴天の下、無事に終了することができました。1～4年生は初めて、5～6年生は4年ぶりの全校児童が参集しての運動会となりました。子どもたちの一生懸命頑張る姿をご覧いただけたかと思います。観覧の仕方を変更しての開催でしたが、大きな混乱もなく進行できたのも、保護者の皆様のご理解とご協力のおかげと、感謝しております。また、キラリカードの取組に対しましても、たくさんの励まし、称賛のお言葉をいただきました。本当にありがとうございました。

さて、今日から6月。北の都札幌は、いわゆる梅雨もなく、最も過ごしやすい初夏を迎えます。先日終了しましたが、札幌の木「ライラック」(札幌の花はスズラン、鳥はカッコウ)が咲き誇る大通公園にて、ライラックまつりが開催されていました。「ライラックの花が咲き揃う季節に文化の香り高い行事を行う」という文化人の呼びかけで、昭和34年に始まったものだそうです。文化の香りということで、現在も音楽会等の催しが開催されることが多いようです。ライラックの花言葉は「思い出」のこと。



「思い出」といえば、6月15日は北海道神宮祭。40～50年ほど前は小学校も給食が携行食(角食とジャムなどを持って帰っていただくもの。)となり、午前日課で下校していました。当時は一般企業もこの日ばかりは半ドンというところも多くあったようで、家族で北海道神宮、または出店が立ち並ぶ中島公園に出かけたものでした。私個人は人混みが苦手なので、自宅近くの神社のお祭りも含めていきたいと思ったことはありませんでしたが、子ども心に札幌がお祭りムードで一つになる感覚を感じたものです。

地域のお祭りのように、「郷土が思いを一つにする」という感覚は大切に、今後日本全国で推し進められていくであろう「コミュニティ・スクール(学校運営協議会制度)」構想に生かしていくべきことではないかと感じています。

現在札幌市では、「札幌らしいコミュニティ・スクールの在り方検討委員会」を組織、開催しています。文部科学省ホームページには、「コミュニティ・スクールは学校と保護者や地域の皆さんがともに知恵を出し合い、学校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しながら子どもたちの豊かな成長を支え『地域とともにある学校づくり』を進める法律に基づいた仕組みです。」とあります。本校はPTA活動をはじめ、地域の安全についてともに考え、取り組んでいるスクールゾーン実行委員会などがあります。さらに本校校区には9つの町内会があり、それぞれ子どもたちを支えてくださっています。こういった活動組織を有効に活用しながら、本校でも本格実施に向けて取組を進めていきたいと考えています。

向こう3か月の天気予報では、気温・降水量ともにほぼ平年並みかやや高いとのこと。保護者の皆様におかれましても、熱中症や食中毒などの予防に努め、お子さんの、そしてご自身の健康維持・増進にご尽力ください。

第32回

厚別区民まつり

2023年

小雨決行

※荒天の場合は 7月30日(日)まで順延

7月28日(金)

~29日(土)

12:00~21:00

会場

- ふれあい広場あつべつ(厚別中央1条5丁目)
- 科学館公園
- サンピアザおまつり広場

会場内はすべて禁煙となっております。ご協力をお願いします。



※会場に駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

厚別の夏の風物詩、4年ぶりの開催です。

[美味しいがいっぱい]食べ物・ビアガーデンコーナー

[楽しいがいっぱい]各種出店・ステージプログラム

ぜひ遊びにきてください。



詳しい内容はこちら➡

厚別区民まつり

検索

(厚別区役所ホームページ) <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/machi/fureai/>

主催:厚別区民ふれあい推進会 厚別区民まつり実行委員会

問合せ先:厚別区民まつり実行委員会(厚別区役所地域振興課内) 電話 011-895-2442



第32回 厚別区民まつり

7月28日(金)

12:00 開場

●出店コーナー、食べ物・ビアガーデンコーナー開店

15:00 開会式

15:35 近隣市交流ステージ①

●江別市 野幌大々神楽伝承会
●厚別区 厚別西本陣寿太鼓

16:30 厚別音頭踊り

16:55 ステージイベント

●公募団体によるステージ

21:00 1日目フィナーレ

7月29日(土)

12:00 開場

●出店コーナー、食べ物・ビアガーデンコーナー開店

12:00 近隣市交流ステージ②

●北広島市 西の里権現舞の会
●厚別区 創作太鼓しまふくろう

13:00 ステージイベント

●公募団体によるステージ

15:30 抽選会

20:55 閉会宣言

21:00 フィナーレ

豪華景品
が当たる!

※28・29日のステージの内容や時間は都合により変わる場合がありますのでご了承ください。
※28日の厚別音頭踊りは、ステージでの披露となりますので一般の踊り参加はございません。

※会場内の映像、写真が広報に使用される場合がございます。あらかじめご了承ください。
※29日の抽選会の抽選券は前売り共通利用券の特典となっておりますので、まつり開催前日までにお買い求めください。

出店

食べ物・ビアガーデンコーナー

たこ焼き、唐揚げ、焼き鳥、焼きそば、肉巻きおにぎり、フライドポテト、フランクフルト、牛タン焼き、ホルモン焼き、りんごあめ、クレープ、チュロス、チョコバナナ、けずりイチゴ、かき氷、ビール、ハイボール、各種ソフトドリンクなど

福祉団体展示販売コーナー

手作り品、リサイクル品の販売など

遊戯コーナー

くじ、ヨーヨーつり、輪投げ、わたあめ作り体験など

PRコーナー

交通安全、ごみ減量・リサイクル、火災予防啓発など

近隣市町村コーナー

江別市、北広島市、南幌町、新篠津村の特産品などの販売

※都合により出店内容が変わる場合があります。 ※盛況のため完売した場合等、時間内でも閉店することがあります。

第32回厚別区民まつり協賛縁日

7/28(金)～30日(日) 11:00～21:00【最終日は19:00まで】

サンピアザおまつり広場会場 ※イベントの演目は荒天時に中止する場合があります。

各種飲食屋台のほか参加型ゲームイベント、ライブなど楽しいイベントが盛りだくさん!

厚別区民まつり協カイベント

小学生限定 ☆ 医療のお仕事体験イベント

看護師・視能訓練士・歯科衛生士・臨床工学技士のお仕事体験をしよう!

7/29(土) 12:00～15:30(15:00最終受付) 予約不要
札幌看護医療専門学校(厚別中央1条5丁目)【まつり会場から徒歩1分】
☎ 011-801-8343

カミニシヴィレッジ夏祭りwith レバンガ北海道

緑日や子どもたちが遊べるスペース、レバンガ北海道の選手やハシタスヒリッツとの交流イベントなど。

日時 7/29(土) 13時～19時、7/30(日) 10時～16時
会場 カミニシヴィレッジ(上野幌1条2丁目 旧上野幌小学校) ※車の来場不可
☎ 011-398-8872(電話対応は17時まで)

前売り限定

食べ物・ビアガーデンコーナー

抽選券付き

前売り共通利用券の販売

豪華景品が当たる抽選券付きの食べ物・ビアガーデンコーナー共通利用券を1,000円で販売します。まつり期間中を含め抽選券のみの販売はございませんので、この機会にぜひお買い求めください。

【販売期間】6月28日(水)～7月27日(木)【まつり前日】(土・日除く)

【販売場所】厚別区役所地域振興課(厚別区役所2階)・各まちづくりセンター

【価格】1,000円(400円券1枚、200円券2枚、100円券2枚、抽選券)

※共通利用券はふれあい広場あつてで販売している食べ物・飲み物にのみ使用することができます。それ以外の場所(テント)での使用はできません。
※数に限りがありますので売り切れの際は、ご容赦願います。



ニンテンドースイッチ
(有機ELモデル)。
ダイソン掃除機ほか
豪華景品が当たる!

※写真はイメージです。
※その他景品についてはホームページでご確認ください。

第32回 厚別区民まつり 前売り共通利用券 好評販売中！

7月28日(金)、29日(土)開催の第32回厚別区民まつりで利用できる抽選券付き食べ物・ビアガーデンコーナー共通利用券を販売中です。

【販売期間】6月28日(水)～7月27日(木)(土・日除く)

【販売場所】厚別区役所地域振興課・各まちづくりセンター

【価 格】1,000円(400円券1枚、200円券2枚、100円券2枚、抽選券)

景品の一部をご紹介します！詳しくは区民まつりホームページでご確認ください。

ニンテンドースイッチ(有機ELモデル)

ダイソン 掃除機

折りたたみ式自転車

バルミューダ 電気ケトル

ほか、サンピアザ水族館入場券、ホテル食事券など多数用意。



※ 共通利用券はふれあい広場あつべつで販売している食べ物・飲み物にのみ使用することができます。

それ以外の場所(テント)での使用はできません。

※ 数に限りがありますので売り切れの際は、ご容赦願います。

※ 抽選券は前売りの特典となりますので、まつり期間中を含め抽選券のみの販売はございません。

※ 抽選会は7月29日(土)15:30～ふれあい広場あつべつのステージ上で行いますが、景品の引き換えは7月31日(月)～8月31日(木)の期間、厚別区民まつり実行委員会(厚別区役所地域振興課)でも可能です。



厚別区民まつり HP

問合せ先 厚別区民まつり実行委員会(厚別区役所地域振興課) TEL 895-2442

北海道警察官募集中！

「悪は許せない！」
「やりがいを持って仕事がしたい！」
「大好きな北海道で働きたい！」
「働きながら自分の成長を感じたい！」

そんな熱い思いを持っているあなた・・・

詳細は厚別警察署又は
新札幌交番まで！

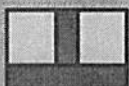


受付期間8月18日(金)午後5時30分まで

採用予定人数

男性A区分35名程度、男性B区分115名程度

女性A区分15名程度、女性B区分35名程度



薬物ダメ！絶対！



大麻



覚醒剤



麻薬

*薬物に関しての
ご相談は、最寄りの
警察署まで・・・

新札幌交番管内の 犯罪発生件数

令和5年1月1日から同年5月31日まで

- ・ 窃盗犯～63件(自転車盗15件等)
- ・ 粗暴犯～8件(暴行5件等)
- ・ その他～17件(器物損壊3件等)

令和5年5月1日から同年5月31日まで

- ・ 窃盗犯～13件(自転車盗5件等)
- ・ 粗暴犯～1件(暴行)
- ・ その他～8件(盗撮2件等)

山岳遭難防止



けがや死亡とつながる！
防犯カメラとヘッドランプで
山岳守は山でも活躍中！！



自分の居場所を
知るお知らせする三種の神器
携帯電話・GPS・ホイッスル

北海道警察 キョウクウ
ぼくと君



ハチやクマとの
遭遇注意！！

出合ってしまったら
目を伏せて
静かに逃げよう！！

夏の交通安全運動

7月13日(木)～7月22日(土)

< 交通事故防止のために >

- 1 スピードは控えめに！
- 2 交差点での安全確認の徹底！
- 3 飲酒運転の禁止！
- 4 自転車はヘルメット着用を！



厚別警察署
896-0110
新札幌交番
893-5633
作成者
緑川 真人



新
札
幌

7月



地域安全ニュース



令和 5 年 7 月 号

特殊詐欺の発生

厚別区内において区役所職員を名乗る男から、医療費の還付金に関する電話があり、『ATMで手続きできる』と指示され、お金を払う詐欺の被害が発生しています。

還付金はATMで手続きできません。

不審な電話がきたら、家族や警察（#9110）に相談してください。

常時留守番電話設定にしておくことで
詐欺の犯人と話さずに済むので
特殊詐欺被害防止となります。



ほくとくん防犯メール

北海道警察では犯罪の発生情報や特殊詐欺被害発生情報などを「ほくとくん防犯メール」にて配信しています。

防犯情報を多くの方に配信し、犯罪被害を未然に防ぐため、「ほくとくん防犯メール」の登録をお願いします。

アドレス

[http://www.mmg.police.
pref.hokkaido.lg.jp](http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp)

QRコード



厚別署管内犯罪発生状況 (5月末暫定値)

- 凶悪犯～2件
(殺人、路上強盗)
- 粗暴犯～36件
(暴行、傷害等)
- 窃盗犯～174件
- 知能犯～11件(詐欺、横領)
- 風俗犯～7件(わいせつ等)
- その他の刑法犯～27件
(器物損壊等)



厚別・北広島防犯協会連合会 厚別警察署 896-0110



札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
電話予約制！

午後
2時

《演題》

医療費について
～窓口負担を抑えるためには～

《講師》

福祉支援相談室

柏木 真志保

午後
3時

《演題》

ワクチンで肺炎予防？
大人の肺炎球菌ワクチンのお話

《講師》

看護師 師長

豊田 智美

日
時

7月20日(木)

要予約
参加人数
制限あり
(先着順)

会
場

厚別区民センター 2階 会議室B

住所: 厚別区厚別中央1条5丁目3-14

お問い合わせ

<地域広報室> 電話(直通): 011-890-1675 (担当: 金田)

◎講演日前日までにお電話にて予約してください。(TEL受付時間 平日13時～16時)

※緊急患者様等により急遽、中止又は講師や演題を変更とさせていただく場合がありますのでご了承下さい。



札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
電話予約制！

午後
2時

《演題》

事前に知っ得！病院受診
～医療費のお話～

《講師》

医事課課長

田中 伸弥

午後
3時

《演題》

レントゲンってなんで撮るの？
胸部領域を中心に

《講師》

診療放射線技師 副主任

鈴木 研二

日
時

7月13日(木)

要予約
参加人数
制限あり
(先着順)

会
場

厚別区民センター 2階 会議室B

住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14

お問い合わせ

<地域広報室> 電話(直通):011-890-1675 (担当:金田)

◎講演日前日までにお電話にて予約してください。(TEL受付時間 平日13時～16時)

※緊急患者様等により急遽、中止又は講師や演題を変更とさせていただく場合がありますのでご了承下さい。

停車場通信

令和 5 年(2023 年)7月10日発行



国道12号花いっぱいプロジェクト

平成20年度から始まった「国道12号花いっぱいプロジェクト」が4年ぶりに再開しました。この取組は、札幌市の東の玄関口である国道12号を花で飾り、環境美化と区外から訪れる方をおもてなしするため、厚別区の各種団体からなる「あつべつ区民協議会」が中心となり実施しているものです。厚別中央地区では「厚別中央地区まちづくり会議」が町内会や各種団体、周辺の企業・児童に声掛けし、土起こし・花植え・維持管理を行っています。

6月7日(水)から17日(土)にかけて植えられた約4,000株のマリーゴールドが秋まで道行く人達の目を楽しませてくれます。お近くをお通りの際はぜひご覧ください。



【参加団体・協力企業の皆さま(順不同)】

厚別中央町内会連合会、厚別中央振興会、旭町町内会、ひばりが丘中央会、厚別中央寿会、厚別老人クラブ、日赤奉仕団厚別中央分団、厚別中央地区青少年育成委員会、厚別中央地区交通安全母の会、厚別中央地区子ども会連絡会、信濃小学校、ひばりが丘小学校、厚別警察署、厚別パークボウル、ヴィクトリアステーション厚別店、レッドパロン新札幌店、和食処とんでん厚別店、ほっともっと厚別中央店、マクドナルド12号新札幌店、ひばりが丘整骨院、スタイルコクピットフィール、ホシ薬局、北都システム(株)、北海道コカ・コーラボトリング(株)、北海道ジェイ・アール都市開発(株)札幌統括支店、ジブラルタ生命保険(株)新札幌第1・2・3・4営業所、inoce(イノス)、リラハイツ新さっぽろ管理組合、プレミスト新札幌西管理組合、レクシオ新札幌(株)常口アトム新さっぽろ支店、札幌学院大学

地域安全パトロール対面式を開催

小学生の登下校を見守ってくださる地域の方と児童との対面式が、5月上旬に信濃小学校、ひばりが丘小学校、もみじの森小学校で開催されました。

新1年生には、防犯啓発品としてノート(厚別信濃郵便局)とキーホルダー(札幌市)が贈呈されました。



おめでとうございます!

清掃ボランティア活動 実践者表彰



地域での環境美化・清掃活動に積極的に取り組まれている「清掃ボランティア活動実践者」として、田島龍雄さん(下野幌町内会)が表彰されました。

田島さんは町内の公園清掃、道路清掃のほか、公園の花壇管理や自宅前消火栓の除雪を長年継続して行っておられます。



地区カレンダー

(行事の詳細については、広報さっぽろやホームページ、各団体のチラシをご覧ください。)

厚別区・札幌市	厚別中央地区
7月	7月
12日～8月1日 PMF2023(コンサートホールkitara 他)	12日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
21日～8月16日 さっぽろ夏まつり(大通公園)	13日 交通安全早朝街頭啓発 (とんでん厚別店、ニトリ厚別店前)
21日 カルチャーナイト2023(市内文化施設等)	19日 子育てサロンびーちくパーク (ひばりが丘小学校)
28・29日 厚別区民まつり(ふれあい広場他)	27日 すこやか倶楽部 (厚別信濃会館)
8月	8月
27日 2023北海道マラソン(大通公園発着)	23日 子育てサロンびーちくパーク (ひばりが丘小学校)
	24日 すこやか倶楽部 (厚別信濃会館)
9月	9月
6日 札幌市総合防災訓練(ふれあい広場他)	20日 子育てサロンびーちくパーク (ひばりが丘小学校)
8日～30日 さっぽろオータムフェスト2023(大通公園)	21日 交通安全早朝街頭啓発 (とんでん厚別店、ニトリ厚別店前)
	28日 すこやか倶楽部 (厚別信濃会館)

厚別区民まつり実行委員会からのお知らせ

第32回 厚別区民まつり

会場

ふれあい広場あつべつ・科学館公園(厚別中央 1-5)
サンピアザおまつり広場(厚別中央 2-5)

営業時間 (店舗により異なります)

1日目:7月28日(金)

食べ物・ビアガーデンコーナー 12時～20時30分
各種出店 12時～21時

2日目:7月29日(土)

食べ物・ビアガーデンコーナー 12時～20時30分
各種出店 12時～21時
※荒天の場合は7月30日(日)まで順延

まつり情報はこちらから→



まちづくりセンターからのお知らせ

まちづくりセンターでは、厚別区民まつりの「食べ物・ビアガーデンコーナー共通利用券」を取り扱っています。販売価格は1,000円(1,000円分利用可能)で、ゲーム機や電化製品など豪華賞品が当たる抽選券付きです。ご希望の方は、まちづくりセンター又は厚別区民まつり実行委員会(厚別区役所2階地域振興課)まで。【販売期間:7月27日(木)まで】

詳細:厚別区民まつり実行委員会(厚別区役所地域振興課内) 電話 895-2442

◆編集後記◆(所長のつぶやき)

先日、通勤の途中にまちセン隣の信濃神社で大きなエゾリスに出会いました。神社敷地内に残されている多くのみどりが、地域のオアシスになっていることを改めて感じました。

今月末、4年ぶりに区民まつりが再開されますね。心待ちにされていた方も多いのではないのでしょうか。久しぶりの一大イベントを皆さんと一緒に、大いに楽しみたいと思います。



厚別区マスコットキャラクター
「ピカットくん」

編集・発行

厚別中央まちづくりセンター 厚別区厚別中央4条3丁目3-6
TEL 011-891-3907 FAX 011-895-0149

厚別区役所ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>
札幌市役所ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/>

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-23-391
R5-2-294

道路工事のお知らせとお願い



盛夏の候、皆様方におかれましては、益々ご清栄の事とお喜び申し上げます。

さて、このたび当社にて「**道路改良工事**」を施工することになりました。

つきましては、工事施工期間中皆さまに、何かとご不便、ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、私どもも細心の注意を払い安全を第一に心掛け、少しでもご不便を減らし早期完成を目指しますので、ご理解・ご協力下さいますようお願い申し上げます。

なお、工事施工中は基本的に**車両通行止め・片側交互通行規制**で作業を行います。工事場所の前中後に誘導員を配置し施工いたしますのでご通行の際には誘導員の指示にご協力お願い致します。

記

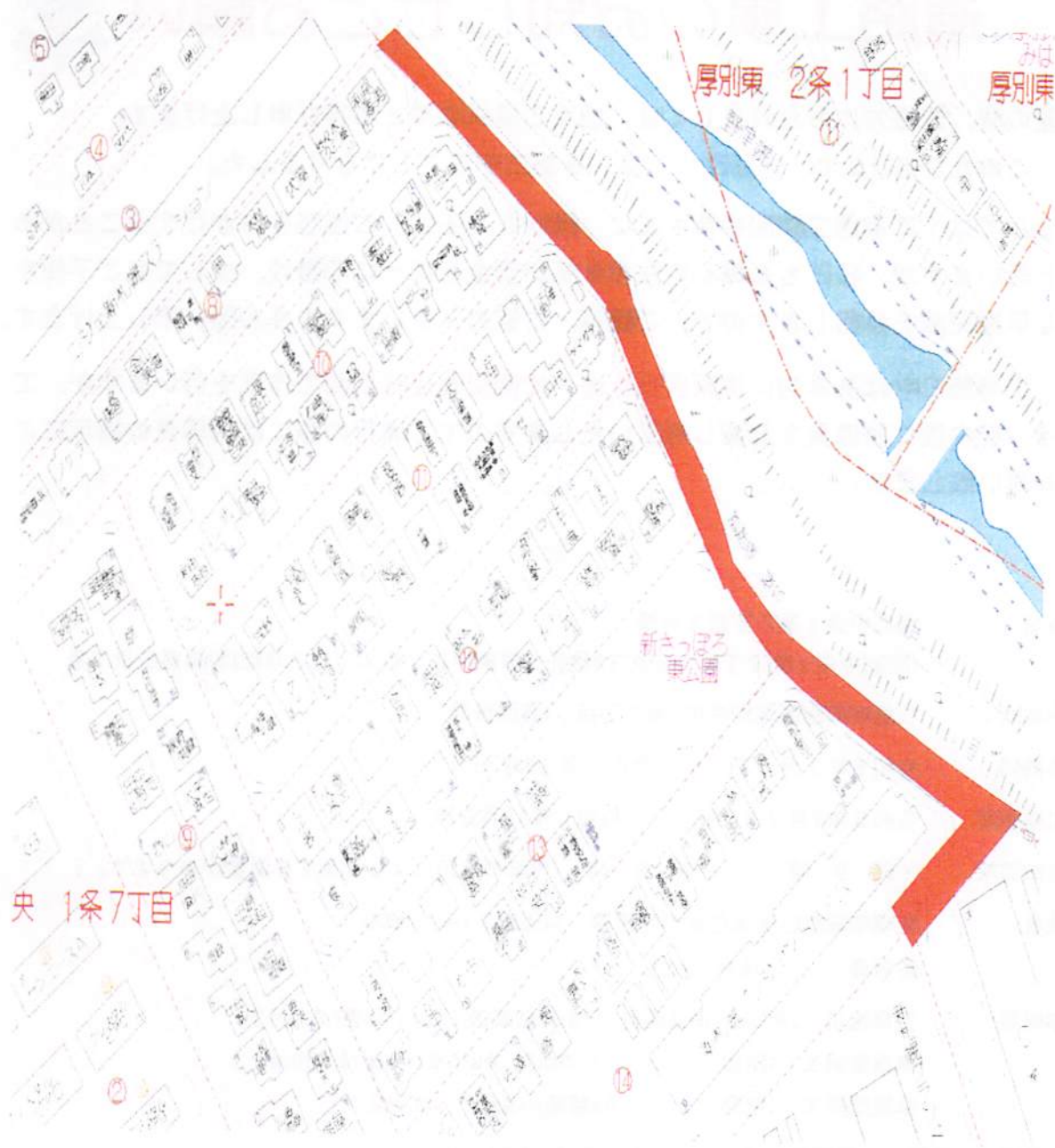
- 1・工事名 厚別中央1条7丁目3号線
(厚別中央1条7丁目558番320地先～厚別中央1条7丁目2号線間)道路改良工事
- 2・工事場所 札幌市厚別区厚別中央1条7丁目 (裏面参照)
- 3・工事期間 令和5年7月3日 ～ 令和5年12月19日
- 4・実工事期間 令和5年7月20日頃 ～ 令和5年10月末頃
- 5・作業時間帯 午前 9 時 ～ 午後 5 時 (作業の状況により変更する場合があります。)
- 6・発注者 札幌市厚別区土木部維持管理課 TEL011-897-3800
監督員 高井 和之
- 7・工事概要 工事延長 280m 道路幅員 10.0m(車道6.0m+歩道2.0m×2)
車道整備工 (路盤t=30cm 1.800m² As舗装t=8cm)1.900m²
歩道整備工 (路盤t=27cm As舗装t=3cm) 900m²
- 8・請負業者 三綱・光和開発株式会社 TEL 011-887-7962
現場代理人 わたなべ みさお 渡邊 操 携帯 080-6060-4050



お問い合わせ等ございましたら、お気軽にご連絡下さい。

改善&万全 道路工事にご理解お願い致します。

工事場所案内図



宅地内にロードヒーティングを設置されている住民の方はお
手数ですが現場代理人までご連絡下さい。
歩道部にロードヒーティングを設置されているお宅にはこ
ちらから事前確認に伺いますので、宜しくお願いします。



もみじだい

学校教育目標 「夢をもち 地域と共に生きる生徒の育成」

「校外学習を終えて」

私は今回の校外学習で、いろいろな事を学びました。

一つ目は、動物園でたくさんの動物について学んだことです。事前学習で、動物園のことを調べたけど、実際に動物園に行って動物を見ると、やっぱり事前学習とは違う、動物の特徴や良さを知ることができました。また、動物園には、その動物について説明が書かれた看板があるので、動物のことを詳しく知ることができました。

二つ目は、ウォークラリーで、大通の特色や、良さについて学ぶことができました。大通には、川をながめて休むことができる場所や、子どもが楽しく遊べるような噴水などがあり、辺りには、きれいな色の花もたくさん植えられていて、誰でも気軽に行けるような場所でした。また、ウォークラリーではクイズを解いて、時計台などの建物の秘密を知ることができました。中に入ると、時計台がデザインされた記念スタンプを押すことができ、また、パンフレットに詳しく書かれていたので、時計台について深く知ることができました。

三つ目は、仲間と協力することです。今回の校外学習で「降りるの次だよな?」「そろそろ集合したほうがいいんじゃない?」など、班の中だけではなく、違う班や、クラスの友達とも確認したり、声を掛け合ったりすることができました。他にも、誰かが困っていたら、助け合うことができました。

今回の校外学習で、たくさんのことを学び、たくさんの人と助け合いました。そして、この一日でたくさんの人と絆を深めることができました。

(1年2組 OO OO)

「宿泊学習を終えて」

私は、宿泊学習で新しく分かったことや、改めて考えることや失敗がたくさんありました。例えば、私の班は動物園の研修のとき、エゾシカの話を書きました。事前学習をしていたので、だいたいの生態は分かっていたのですが、エゾシカとオオカミをわざと隣に展示していること、森を守るために駆除をするが、エゾシカの9割は使うことができず、ごみになることなど、知らないことがたくさんありました。駆除をしなければいけないと分かっているけど、命を殺すことだから、簡単にできるものではないと思いました。改めて、考えたことは、1人ではないということです。班や学年で行動するから、もちろん、全て予定通りに進むことができなかったことが何度かありました。時計をこまめに見て、何分にもどこで何をしなければいけないと分かっているけど、行動に移すのに少し時間がかかったと思います。失敗の面では、周りが見えていなかったり、時間を間違えたりしてしまいました。自分にとっては小さなことでも、周りの人や一般の方まで迷惑がかかってしまうと思うと、もっとちゃんと気を付けないといけないと思いました。失敗の原因を考え、今後行動に移していって、修学旅行では、もっと視野を広げて周りをよく見て行動したいと思いました。

(2年2組 OO OO)

「修学旅行を終えて」

人として成長できた修学旅行だったと思います。いろいろな研修先ごとに、ガイドさんがいろいろな話をしてくれました。話をしてくれているときの顔が輝いていて、本当に好きなんだなと思ったし、一つの物事を好きになれるのはすばらしいなと思いました。他にも、修学旅行で過ごしていく中で、謝意を述べるという気持ちになることができました。「ありがとうございました」や「おもしろかったです」などを伝えると、相手が笑顔になって、こちらもいい気分になりました。これからも、絶やすことのないように努力していきたいです。修学旅行は終わりましたが、これからも精進していきたいです。

(3年3組 OO OO)

私は、修学旅行を振り返って、思い出がたくさんできました。1日目のうみの杜水族館では、見たことのない魚や、見たことのない大きさの亀など、たくさんの生き物を見ることができて、勉強になりました。2日目は、自主研修で、しおりに書いていた予定と全然違ったり、集合時間に遅れてしまったりと、自分の仕事があまり達成できなかった日でした。3日目は盛岡手づくり村で皿に絵を描いて、色を塗りました。えんぴつで下書きまではよかったのに、色を塗ってみると、ものすごく汚くなってしまったことがショックでしたが、楽しかったです。楽しかったけど、トラブルもあり、いろいろあった中、思い出がたくさん作れてよかったです。

(3年1組 OO OO)

～令和5年度 PTA 役員の紹介～

中体連結果報告(6月30日現在)

○陸上部(6月24日・25日 全市大会)
〇〇〇〇 110mH 第3位(全道大会進出)

○野球部(6月24日)
対 清田中 0-10 1回戦敗退



○テニス部(6月24日)

団体戦

男子 対厚別南中 2-1 地区優勝
(全市大会進出)



女子 対上野幌中 0-3 1回戦敗退

○バドミントン部(6月24日・25日)

団体戦

男子 対青葉中 1-2 1回戦敗退

女子 対厚別南中 1-2 1回戦敗退

個人戦

男子 ダブルス

・〇〇〇〇 〇〇〇〇 3回戦敗退(ベスト16)

女子 シングルス

・〇〇〇〇 3回戦敗退(ベスト16)

・〇〇〇〇 第2位(全市大会進出)

女子 ダブルス

・〇〇〇〇 〇〇〇〇 第3位(ベスト4)

～PTA 学級委員の紹介～

学校ホームページ



7月のおもな行事予定

(詳しくは別紙の行事予定をご覧ください)

7月4日(火) 陸上競技大会(厚別公園)

※雨天中止 火 12345 水 5 弁当持参

7月14日(金)～21日(金) 期末懇談会

7月24日(月) 第1回定期テスト範囲発表

7月25日(火) 1学期終業式

※敬省略



ひばりが丘

学校だより

(令和5年度 第4号)

令和5年6月30日発行

札幌市立ひばりが丘小学校

心も体も元気なひばりっ子

学級活動部 千葉 奈月

1学期も後半にさしかかり、子どもたちには新しい環境に慣れてきた様子や、日々の学習や生活の中で学びを積み上げている姿が見られます。新型コロナが5類へ変更されたことを受け、様々な制約が取り払われ、少しずつコロナ以前の学校生活に戻りつつあります。学級活動部では、昨年度から引き続き今年度も、「心も体も元気なひばりっ子」の育成に重点を置き、昨年度の取組を生かしながらさらに充実させて教育活動に当たっています。1学期に行った取組のうち、「あいさつの木」「ひばりおはなしの会」を中心にいくつかお伝えします。

「あいさつの木」

本校の「あいさつの木」の取組は4年目になります。ご来校の際に、階段の踊り場に掲示している木をご覧になったことがある保護者の方も多いのではないでしょうか。取組の方法を少しずつ改善しながら継続してきました。今年度も、1年を通して挨拶への意識を高め、挨拶が響き合う学校を目指しています。月初めに学級のめあてを決め、毎週末に振り返りを行い、カードに一人一人シールを貼ります。1学期は葉、2学期は花、3学期は鳥（ひばり）のカードが木に貼られていきます。できたかどうかは子どもたちの自己評価ですが、定期的に振り返ることで「次はもっと挨拶をしよう。」と自分の行動を見直すことができます。廊下を歩いていると目を見て挨拶をしてくれる子が多く、教員も子どもたちの挨拶で心が元気になることを実感する瞬間があります。たくさんの方の挨拶を交わすことでこの実感を多くの子が得られるようにしていきたいと考えています。



「ひばりおはなしの会」

心を豊かにするものの一つに「本」があります。「ひばりおはなしの会」は、子どもたちが本と出会い、本の楽しさに触れ、読書意欲を高めることをねらい、朝活動の時間に教職員による読み聞かせを行う取組です。昨年度は感染対策としてテレビ放送で行いましたが、今年度は全校の子どもたちが、自分の選んだ本の教室に分かれ、対面で読み聞かせを聞きました。とても静かに、じっくりとおはなしの世界に浸って聞く子どもたちの姿がありました。2学期にも第2回を予定しています。



このほかにも、6月から7月にかけて、栄養教諭による「食指導」があります。学年ごとにランチルームに集まって、食の大切さについて学んでいます。昨年度は行うことができなかったランチルームでの給食も今後計画する予定です。

また、外遊びの推奨にも継続して力を入れています。「グラウンドが使えるときは、外に出て元気に体を動かそう。」と呼び掛けています。今年度はさらに、週に1度の「元気アップday」を設定しました。毎日外で遊ぶことが理想ですが、この日は外で遊ぶことを優先しようという日です。外で体を動かして遊ぶことは、心と体の健康にもつながります。

今後も、子どもたちが「心も体も元気」に育っていけるよう学校全体で取り組んでいきます。



2023年
8月開講

フィットネス教室受講生募集!

【申込期間】 2023年7月1日(土)～14日(金)

「さぼーとさっぽろ 受講料助成！」

会員または同居家族の方は「教室WEB申込み」の場合に限り、
受講料から**400円助成**されます。

- ① 右記のQRコードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1よりアクセス可能です)
 - ② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます
 - ③ 札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームにて
②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくと助成額の適用となります。
- ※ 1年度1家族につき、1回の適用となります。



「受講料割引キャンペーン！」

「教室WEB申込み」より、8月開講教室をお申込みいただくと
受講料が**200円割引**となります。

- ・本キャンペーンは「令和5年8月開講教室」限定で、新規・継続での申込み問わず、対象教室に「WEB申込みされた方」が対象となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

【申込方法】

WEB、電話・施設窓口 のいずれかにてお申込みください。

＜WEB＞ 24時間お申込み可能です。(申込初日9:00～申込最終日23:59:59まで)

＜電話・施設窓口＞ 8:30～21:00 ※ 7月10日(月)は施設整備日のためお申込みできません。

7月17日(月祝)9:30

各教室定員を超えるお申込みがあった場合は、コンピュータにて自動抽選いたします。

＜WEB＞ 抽選結果7月17日(月祝)にメールでお知らせいたします。

＜電話・施設窓口＞ 落選された方のみ7月17日(月祝)までに電話連絡いたします。

WEB
申込み



【抽選日】

7月18日(火) 8:30～【電話受付のみ】

定員に空きがある教室は、先着順にて追加申込を受付いたします。

7月19日(水)以降は、施設窓口でも受付可能です。

先着順のため、定員に達した場合は受付を終了いたします。

※WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

【追加募集】

＜WEB＞

納入期間 7月17日(月祝)～7月31日(月)

当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、

「クレジットカード決済」、「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

■ご利用いただけるクレジットカード→VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ→ローソン・ファミリーマート・セイコーマート・セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

＜電話・施設窓口＞

受講日初日にお支払いください。

ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院・旅行など)で受講日初日にお支払いできない場合は、必ず当施設までご連絡ください。

※連絡なくお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなります。

おすすめ教室

講師: 菅野淳子



運動不足や身体の不調を解消させ、健康的な身体づくりを目指します。健康体操とストレッチ動作を取り入れ汗をかきましょう! 初心者の方でも安心して受講できます!



フィットネス教室 (16歳以上の方)

※「65歳以上の方」の料金は受講期間中にお誕生日を迎える方も含みます。納入の際、年齢の確認できるものをご提示ください。
また、「障がいのある方」の料金は、障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方の料金です。
納入の際、各種手帳をご提示ください。

番号	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料(税込)			指導員	受講期間	内容
						一般	65歳以上の方	障がいのある方			
101	ピラティス 運動強度：☆☆☆	火	20	11:00 ～12:00	14	14,700	10,500	8,400	【定居 昭希】 指導歴16年！	8/22～11/21	身体のバランスや癖を直し、ボディラインをすっきりさせ、疲れにくい身体と日常生活に必要な筋力や柔軟性を身につけましょう！初心者の方、大歓迎です♪
104	【NEW】 らくらくエクササイズ 運動強度：☆☆☆	木	20	11:20 ～12:20	14	14,700	10,500	8,400	【菅野 淳子】 他施設指導歴有！	8/10～11/30	運動不足や身体の不調を解消させ、健康的な身体づくりを目指します。健康体操とストレッチ動作を取り入れ汗をかきましょう！初心者の方でも安心して受講できます！
103	コンディショニングヨガ 運動強度：☆☆☆	金	20	14:00 ～15:00	12	12,600	9,000	7,200	【武田 真弓】 AFFAヨガ資格所持！	8/25～11/24	筋肉を刺激し、身体と心をスッキリ爽やかに整えましょう！深呼吸と共に身体をゆくり動かしますので、初心者の方でも安心して受講できます。運動不足を解消したい方や、身体を柔らかくしたい方はこの機会に是非♪

＜お申込みにあたって＞

- お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止とする場合があります。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき 500 円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- 教室広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

＜個人情報の取扱い＞

- お申し込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し適切に管理します。
- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認、また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

ワンコイン体験のお知らせ！



- ・1教室1回限定
- ・開講後、定員に空きのある教室は体験できます！
- ・詳細は当施設までお問合せください！

気になる教室、この機会に体験してみませんか？



が 便利！！

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます！
- 申込期間中は24時間申込み可能です！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！



厚別公園競技場

〒004-0033

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2番1号

札幌市屋外競技場施設グループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

☎ (011)894-1144

- 開館時間 8:30～21:00
- 休館日 第3月曜日
- 駐車場 66台(無料)



平岡公園

HIRAOKA PARK BASEBALL EVENT

ベースボール体験イベント

2023年
8月5日(土)

★初めての親子野球教室

野球って難しい。親子でキャッチボール練習。柔らかいボールを使い投げ方と打ち方の講習

20組
限定

- 対象…年長・年中
- 時間…10:00～11:00
- 参加費…1組2名/1,000円(保険代込み)

★初心者教室

野球をやったことがない、これから始めてみたい！そんな子達への野球教室！

20名
限定

- 対象…小学生(1年生以上)
- 時間…11:15～12:30
- 参加費…1名/1,000円(保険代込み)

★野球教室

打撃特化の野球教室。6年生は秋の大会の打撃向上のため、また4,5年生は、レギュラーを目指して打撃向上を目指す講習会。打撃アップのためのヒントをお教えします。目指せ3割越え。

20名
限定

- 対象…小学校4年・5年・6年(軟式)
- 時間…14:00～16:30
- 参加費…1名/4,000円(保険代込み)

★事前申し込み制！※切：8月3日まで(先着順)

※参加者が少数の場合、中止となります



講師 杉山 俊介

砂川北高校2年の1994年に夏の甲子園大会に選手として出場し、同校の初勝利に貢献する。1995年現在の横浜DeNAベイスターズにドラフト4位で入団。その後現在の福岡ソフトバンクホークス、千葉ロッテマリーンズと3球団でプレーする。引退後、ロッテアカデミーコーチ、ファイターズアカデミーコーチを経験。現「S-SPORTS BASEBALL ACADEMY」代表。

元プロ野球選手が
最新の技術・指導法で
限界突破を
サポートします



平岡公園野球場

お申し込み
お問い合わせは

011-881-7924

平岡公園管理事務所 札幌市清田区平岡公園1番地1号
<https://hiraoka-park.jp>

【主催】平岡公園指定管理者 公益財団法人札幌市公園緑化協会

同時募集 楽しく体を動かすことが目的の陸上教室。

あつべつらんらん ジュニア

10名
限定

小学4年～6年
毎週木曜日の放課後

走ること・運動が苦手でも大丈夫！
かけっこを通じて運動の楽しさを伝えます！！

開催日時	毎週木曜日17:00～18:00
対 象	小学4年生～6年生
講 師	今井 里砂(厚別アスリートアカデミー担当)
活動場所	厚別公園競技場
参 加 料	1,000円/回(月単位でお申し込みください)
募集期間	令和3年3月1日より定員になり次第終了
申 込	厚別公園受付窓口まで直接申込 又はお電話で申し込みください。



— 体験・入会 問い合わせ —

TEL : 011-375-1500

住所 : 札幌市厚別区上野幌1条2丁目6-10(旧上野幌児童会館)

運営 : 公益財団法人札幌市公園緑化協会



アスリートが指導する 陸上クラブ 受講生募集!

小中学生
向け

「体育の先生の
先生」が教える、
もっと速く走る方法。



ヘッドコーチ 仁井 有介

100mベストタイム 10秒34
全日本実業団選手権優勝
第21回アジアマスターズ陸上競技選手権
4x100mR、4x35mメダリスト
HTB「イチオシ」出演
小学校体育委員 講演会 講師

厚別アスリートアカデミーは札幌市公
営緑化協会と協賛が主催する陸上クラブ
です。指導者はマスタース400X100m R
五メダリスト、全日本大会優勝経験者と
豊富な経験、知恵、技術指導はもちろ
ぬ、全力の競争を楽しみ、スポーツを通
じ人間性の成長をサポートします。

AAAがオススメな3つの理由!

元アスリートが
直接指導

世代に合わせた
内容を提供

保護者の方は
トレーニングルーム無料

U-9 (小学1~3年)

陸上のみに特化するの
ではなく、基礎体力づくり、運
動能力の向上を図るよう、
全身を使った運動教育を行
い、運動や走ることに「楽し
い」と感じてもらいます。



活動日時:16:30~18:00(火・金)

月会費7,000円税込(年会費3,000円税込)

U-12 (小学4~6年)

身体使いの応用で競技力が向
上するように、身体作りを中心
に陸上競技の基礎基本を学び
ます。また活動を通じて自己表
現ができる。挑戦心を持つ、全
力で競争を楽しめる。その時の
ベストを尽くせるなどスポーツ
が生涯の楽しみになるように
活動します。また、大会へ出場
し上位入賞を目指します。



活動日時:18:00~19:30(火・金)

月会費8,000円税込(年会費3,000円税込)

U-15 (中学1~3年)

スポーツ活動、競技力を変える体
づくりを主とした練習/トレー
ニングを提供し、陸上競技に楽し
さを感じ、心身ともに長くスポ
ーツを続けられる活動します。また、
所属目的がはっきりしており将来
のセルフイメージが立てられ、活
動を通じて社会に必要とされるス
キルを身に付け、自ら考え、必要と
されるアスリートを目指します。



活動日時:17:00~19:00(月・木) 14:00~17:00(土)

月会費15,000円税込(年会費3,000円税込)

運動教室のお知らせ

曜日	時間	教室名	講師	内 容
月	13:00~ 14:15	爽快！骨盤改善教室！	野田 美香	骨盤の位置を整えながら身体を引き締め、代謝アップ・腰痛や身体のコリを解消します。筋肉を正しく使い姿勢改善、爽快な身体を目指しましょう！
	13:30~ 14:45	カラダすっきりストレッチ	山本 里佐	5年前と比べて食べる量は変わらないのに体重が増えていませんか？ コロナ禍での自粛生活により運動不足の方、お腹周りが気になる方、ウォーキングで程よい汗をかき、ゆっくりストレッチを行い太りにくい丈夫なカラダを目指しましょう！初心者の方でも大丈夫ですよ。
火	9:15~ 10:30	ヒーリングヨガ	石川 朝也	肩こりや腰痛など、日常生活で起こりやすい症状を緩和・改善することを目的に指導を行います。痛みの無い日常生活を送れるように身体を整えます。
	11:00~ 12:15	伸び伸びスッキリ！！ヨガ	石川 朝也	普段から、なかなか伸びない背中、腰などを、色々なアプローチから伸び感を実感して頂き、ヨガのポーズを織り混ぜていきます。どなたでも参加できます。
木	9:15~ 10:30	じんわり効きヨガ	石川 朝也	無理のない動きから、ヨガのポーズを使って身体の可動域を広げていきます。初心者の方も、年齢層も関係なく楽しんでいただけるレッスンを目指します。
	11:00~ 12:15	姿勢らくらくヨガ	石川 朝也	日常生活で歪んだバランスを整え、より美しい姿勢を作ります。ヨガを通して姿勢に関わる筋肉に刺激を与え、姿勢改善を目指します。
	13:00~ 14:15	アンチエイジングトレーニング	廣瀬 武啓	「身体を鍛えたいけれど、一人ではなかなか続けられない」「年齢とともに身体の衰え、たるみを感じる」「専門のトレーナーの指導で効率的に筋肉をつけたい」そんなあなたにピッタリの筋トレ・体幹トレーニング教室です！Youtube「TAKE運動チャンネル」でもおなじみの廣瀬先生と一緒に身体をボディメイクしませんか？

【新規・一般申込の受付】

【お支払について】

申込期間：開講月の前月21日～定員になり次第 現金払い → 最初の教室開講日にMUSOにてお支払い

【休会・退会について】

クレジット決済 → 毎月20日に引き落とし

前月15日までに連絡をしてください。

運動教室 体験や入会希望の方はご連絡ください。

MUSO Tel 011-375-1500

スタッフ対応時間 9:00～17:00

Atsubetsu Beauty Labo

運動教室

厚別公園競技場の運動教室を
カミニシヴィレッジに移転開催。
どなたでも無理のない楽しく運動
できる、カリキュラムがたくさんあ
ります。下記 New教室ご案内！



◆ズンバ・骨盤コンディショニング

Coach…野田美香 / 月曜日 11:30~12:45

骨盤が歪むと新陳代謝の低下やむくみが生じます。音楽に合わせ
身体を動かした後、骨盤体操を行い歪みの改善を目指しましょう！

◆整うyoga

Coach…上田未央 / 水曜日 13:00~14:15

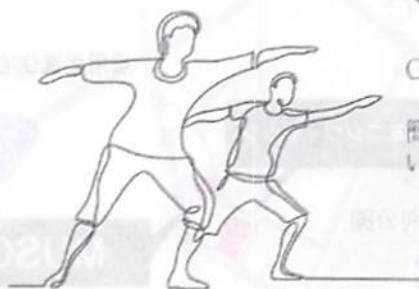
身体の中で一番大きな関節である「骨盤」の歪みは心身のさまざまな
不調を引き起こします。骨盤を中心にヨガのポーズ、筋膜リリース、
筋調整など色々な要素を取り入れ整うクラスです。



◆バランスコーディネーション

Coach…斉藤千鶴子 / 金曜日 9:15~10:30

簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせて、本来持つて
いる身体の機能を高めることを目的として行います。



◆ボディメンテナンス

Coach…遠藤美枝 / 金曜日 13:00~14:15

ご自身の体重を利用した筋トレと関節可動域を確保するためのスト
レッチを行います。正しく運動する事で身体の正しい
動かし方を知り、一生自分で動ける身体づくりを目指します。

運動教室に関して(体験、入会)のお問い合わせは、
下記お電話でお受けいたします。

お問い合わせ先 TEL 011-375-1500

※スタッフ対応時間9:00~17:00までとなっております。

M U S O - s c h e d u l e -

- 営 業 時 間 → 9 : 0 0 ~ 2 2 : 0 0
 - スタッフアワー → 9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0
 - 休 館 日 → 不定休
- ※休館日は都度、お知らせいたします。



M U S O & カミニシヴィレッジ - A c c e s s -

■ 駐車場

MUSO

ジム利用者 . . . 14台

Atsubetsu Beauty Labo

運動教室受講者 . . . 40台

■ 自家用車

札幌南インターチェンジ～3分

地下鉄東西線大谷地駅～4分

■ バス（北海道中央バス/JR北海道バス）

- ・ [大 谷 地 駅] 乗車 ～5分
[雇用促進住宅入口] 下車徒歩3分
- ・ [新さっぽろ駅] 乗車 ～8分
[雇用促進住宅入口] 下車徒歩3分



— M U S O m a i l 発行・問い合わせ —

TEL : 011-375-1500

住所 : 札幌市厚別区上野幌1条2丁目6-10(旧上野幌児童会館)

運営 : 公益財団法人札幌市公園緑化協会





厚別公園の指定管理者変更に伴い、トレーニングルームが旧上野幌児童会館に新しく開設し、フリーウェイトに特化したジムへ生まれ変わりました。開放的かつ落ち着いた空間となっております。

皆さまのお越しを心よりお待ちしております。



【料金】

無制限プラン(月額)	一般	: 6,000円
	高校生・高齢者	: 5,000円
月5回プラン ※ 当月中のみ 次月への繰り越し不可	一般	: 4,000円
	高校生・高齢者	: 3,000円
ビジタープラン(1回)	一般	: 1,200円
	高校生・高齢者	: 900円

※ 無制限プラン、月5回プラン
年会費 別途 3,000円



MUSO GYM

ムソウジム

無料会員登録を行い
お越しください。



MUSO mail
Vol.1

July , 2023



M MUSO

Atsubetsu Grow Up Labo (ジム)

Atsubetsu Athlete Academy (陸上クラブ)

Atsubetsu Beauty Labo (運動教室)

MUSO (ムソウ)

011-375-1500

Topics

- ・フリーウェイト特化のジムが厚別にオープン！
- ・運動教室 in カミニシヴィレッジ紹介！
- ・陸上クラブ、教室のご案内！
- ・ベースボール体験イベントのご案内！